



Советы для здоровых утренних и послеобеденных перекусов

Russisch

Дорогие родители

Перерывы очень важны в повседневной жизни. В это время вашему ребёнку нужно подвигаться и зарядиться новой энергией. При наличии сбалансированного перекуса, обеспечивающего восполнение питательных веществ и жидкости, могут быть предотвращены трудности с концентрацией, усталость и избыточный вес, которые часто являются результатом чувства голода. Присмотритесь вместе с вашим ребенком к разнообразию фруктов и овощей и позаботьтесь о том, чтобы ребенок достаточно пил.

Идеи здоровых утренних и послеобеденных перекусов

На обратной стороне вы вместе со своим ребенком можете выбрать, что ему/ей хотелось бы взять в свой бокс для перекусов. ✕

Никаких сладостей и снеков

В перерывах не следует употреблять сладкие напитки, сладости и снеки с высоким содержанием жира. Реклама обманчива: эти закуски не насыщают должным образом, содержат большое количество жира и слишком мало ценных питательных веществ. Они также могут вызывать кариес и избыточный вес.

Поэтому **не рекомендуется**: сладкие напитки, такие как кола, айстее или фруктовые соки с сахаром, энергетические напитки, подслащённые молочные напитки; такие сладости, как шоколад, молочные батончики, желейные конфетки, бисквиты или зерновые батончики, чипсы, солёные орешки или круассаны.

Иногда возможно

Эти примеры перекусов можно взять с собой для разнообразия, но они менее пригодны, чем те, которые указаны на обратной стороне.

- Разбавленный фруктовый сок
- белый или серый хлеб
- бананы
- сухофрукты

Поскольку они сладкие и липнут к зубам, настоятельно рекомендуется чистить зубы или по крайней мере ополоснуть рот водой.

Совет

Перекусы лучше всего транспортировать в закрытом боксе. Если нарезные фрукты сбрызнуть лимонным соком, это предотвратит потемнение. Таким образом, фрукты остаются вкусными.



Перекус это вкусно и бодрит



Без сахара



Без сахара



Не подходит для детей в возрасте 0-4 лет из-за риска удушья.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni